

# 8月給食だよ！

## 野菜で楽しい！ 野菜でおいしい！ 「8月31日はやさいの日」

野菜は、食感や味が独特で家庭ではなかなか食べない子もいるのではないのでしょうか？ 日常的に野菜を話題にすることで、「食べてみようかな？」と子どもが興味を持つことがあります。

今年も魚津市立図書館（魚津市本江 1940 TEL0765-22-0462）の貸出カウンター前に、野菜に関する本を並べた企画展示コーナーがあります。親子でお気に入りの本を探してみませんか？

※紹介した本は貸出中の場合があります。貸出予約については、カウンターでお尋ねください。

今回紹介した本以外にも、野菜に関する楽しい本が新たに並ぶ予定です。



野菜の栄養が知りたい！

↓  
「野菜の栄養素 まるごと便利帳」  
「野菜が決め手 栄養のこつ」  
等

子ども向けの絵本はある？

↓  
「まっかっかトマト」  
「ポポくのかぼちゃカレー」  
「にんじんかりかりかじったら」  
「トコトコだいこん りょうりたび」  
「そらまめくんこんにちは」等

野菜料理のレパートリーを増やしたい！

↓  
「野菜たっぷりおかずの本」  
「野菜がおいしい減塩おかず」  
「いつもと違う 野菜の食べ方」  
「炊き込みベジごはん」  
等

子どもとクッキングがしたい！

↓  
「はじめてのこどもキッチン」  
「野菜で食育！おいしいスイーツ」  
等

野菜を育ててみたい！

↓  
「お部屋でできる野菜づくり」  
「おうち野菜づくり」  
「一坪ミニ菜園入門」等

魚津市立図書館の  
野菜に関する本の企画展示コーナーは、  
9月上旬まで設置予定です

## かぼちゃとなすのひき肉かけ

給食の人気メニューを  
家庭用に簡単アレンジ！

### （材料 2人分）

かぼちゃ	150g
さとう	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
なす	小1本
揚げ油	適宜
さやいんげん	2本
片栗粉	小さじ2
豚ひき肉	80g
さとう	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ2
みそ	小さじ2

### （作り方）

- ① かぼちゃは乱切りにして鍋で煮て、さとうとしょうゆで味付けします。
- ② なすは縦4等分にし、さらに長さを半分にして油で揚げます。
- ③ さやいんげんはゆでて、2センチくらいの斜めに切ります。
- ④ 片栗粉を小さじ2くらいの水で溶いておきます。
- ⑤ 豚ひき肉を炒め、火が通ったらさとう、しょうゆ、みりん、みそで味付けします。④を加えて加熱しながら混ぜます。
- ⑥ 皿に①②を盛り付け、⑤をかけます。最後にさやいんげんを上飾ります。

色のきれいな夏野菜をたっぷり食べられるメニューです。  
たくさん作っておいて冷蔵庫で冷やして食べてもOK！